いきいき健康情報!!

＊マスクを着用してお越しください。
また、当日自宅で検温し、体調不良時はご連絡ください。

問 保健センター ☎042(588)5426

♪お母さんと子どもの健康【会場・保健センター】

※各事業へ母子手帳は必ずご持参ください。

事業名	期日	時間	申込など
母子相談事業	①5/7(金) ②6/4(金)	9:30～11:30	**申込** 予約制
乳幼児歯科相談	①5/6(木) ②6/3(木)	9:00～10:15	**申込** 予約制 ※対象者の事前通知有
妊婦歯科健診	5/27(木)	13:00～13:15	**申込** 予約制
3歳児健康診査	5/14(金)	13:00～13:15	**申込** 予約不要 ※対象者の事前通知有
3歳児歯科・フッ化物塗布	5/20(木)	9:00～11:00	**申込** 予約制 ※3歳児健康診査時に予約
3･4か月児健康診査 産婦健康診査	5/21(金)	13:00～13:15	**申込** 予約不要 ※対象者の事前通知有
50 両親学級(休日) 沐浴実習・赤ちゃんのお世話の方法・妊娠中の食事講話	5/16(日)	9:30～11:30	**申込** 予約制（1人での参加可能） **持物** 筆記用具、飲物
50 両親学級平日クラス 歯科医師・歯科衛生士の講義	5/27(木)	13:30～15:30	**申込** 予約制（1人での参加可能） **持物** 筆記用具、飲物
50 両親学級平日クラス 助産師の講義（出産の経過・妊娠中の過ごし方・母乳育児）	6/3(木)	13:30～15:30	**申込** 予約制（1人での参加可能） **持物** 筆記用具、飲物
離乳食教室(中後期) 調理実習(野菜スープの作り方等)と試食	5/11(火)	9:45～11:30	**申込** 予約制 **持物** エプロン、バスタオル1枚

健診の詳細は、こちら▶から日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。

妊婦歯科健診及び両親学級の詳細は、こちらから▲日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。

離乳食教室の詳細は、こちらから▶日の出町HPにアクセスし、ご確認ください。

♪健康全般に関する学習・体操など（費用無料）

事業名	期日	時間	会場	申込など
50 健康栄養相談	①5/7(金) ②6/4(金)	9:00～11:30	保健センター	**申込** 予約制 管理栄養士・保健師による相談。6月は歯科衛生士による相談あり。お一人30分、個別に相談できます。
50 栄養指導『食べる事からアンチエイジング』	5/18(火)	10:00～11:30（※）	本宿老人福祉センター	テーマ:「認知症予防」管理栄養士の講話・メニューの紹介 **申込** 予約制

♪運動【各専門の講師による運動】（費用無料）

事業名	期日	時間	会場	申込など
50 スクエアステップ	5/13(木)	10:00～11:30（※）	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	リズムに合わせてステップしながら歩く脳トレ **申込** 予約制 **定員** 10人 **講師** 敕使河原麻美氏
50 リフレッシュ体操	5/20(木)	10:00～11:00（※）	大久野老人福祉センター	呼吸で氣・血の流れをよくする気功。五臓六腑を元気にし、免疫力のアップをはかります。/ **申込** 予約制 / **定員** 7人 / **講師** 岩尾悦子氏
50 ヨガ教室	5/26(水)	10:00～11:00 40歳以上	保健センター	**申込** 予約制 / **定員** 15人 / **講師** NPOヨガ協会インストラクター
50 水中歩行教室	毎週月・水曜日	14:00～15:00（※）	平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター	**申込** 要予約（当日正午まで厳守） ふれあいセンター直接・電話申込（☎042-597-4040） **各定員** 6人 **持物** 水着、水泳帽、タオル、飲物
50 男性限定水中歩行教室	5/26(水)			

学習・栄養・運動の対象：町内在住おおむね40歳以上／（※）おおむね60歳以上　**持物**：運動できる服装でタオル、飲物　50**マーク**：ひのでちゃん行政カード元気健康ポイント対象事業

（有料広告）

OKUNO EYE CLINIC
おくの眼科
OKUNO EYE CLINIC

診療時間 ※日曜・祝日は休診日となります。

	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
15:00-18:00	○	○	○	ー	○	ー

医師紹介
院長 奥野孟
医学博士 眼科専門医

※送迎サービスあり ※コンタクトレンズ・日帰り白内障手術

〒197-0804
東京都あきる野市秋川4-2-5 TEL.042-532-7707 あきる野 おくの眼科 駐車場10台あり

特に記載のない場合の受付時間は土･日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分（正午～午後1時を除く）です。
申込の記載がない場合は直接会場へ。費用の記載が無い場合は無料です。

総合文化体育センターの設置推進!!